

LES REPAS OUTDOOR : LES PLATS

PRÉPARATION À FAIRE CHEZ SOI PUIS À RÉCHAUFFER AU BIVOUAC

1) NOUILLES ASIATIQUES À LA VIANDE (680 cal par portion de 225g)

- 100g de nouilles Somen (350 cal/100g)
- 50g de légumes déshydratés (150 cal/100g)
- 50g de viande séchée type Tavaillon de Savoie, des Grisons ou viande de bison (210 cal/100g)
- 25g d'oignons frits déshydratés (600 cal/100g)
- 1 pincée de sel, curry, coriandre, cumin, paprika selon les goûts
- mettre le tout dans un sachet de conservation (sachet réutilisable type ziploc ou autre)



- * CUISSON AU BIVOUAC : prendre 2 volumes d'eau pour 1 volume de préparation. Verser de l'eau bouillante dans la préparation et laisser reposer 5 minutes en mélangeant régulièrement.

2) RAMEN AUX PROTÉINES DE SOJA (638 cal par portion de 200g)

- 100g de nouilles Ramen (375 cal/100g)
- 50g de légumes déshydratés (150 cal/100g)
- 50g de protéines de soja entières (375 cal/100g)
- 1/2 cube de miso
- 1 cuillère à café de graines de sésame blond
- 1 pincée de poivre, gingembre, ail, ciboulette selon les goûts
- mettre le tout dans un sachet de conservation (sachet réutilisable type ziploc ou autre)



- * CUISSON AU BIVOUAC : prendre 2 volumes d'eau pour 1 volume de préparation. Mettre la préparation dans l'eau, la faire bouillir puis laisser reposer 5 minutes en mélangeant régulièrement.

3) PURÉE (546 cal par portion de 140g)

- 100g de féculés de pomme de terre (350 cal/100g)
- 40g de lait en poudre (490 cal/100g)
- 1 pincée de sel, poivre, noix de muscade ou d'arôme de truffe selon les goûts
- mettre le tout dans un sachet de conservation (sachet réutilisable type ziploc ou autre)



- * CUISSON AU BIVOUAC : verser 6 volumes d'eau et porter à ébullition. Lorsque l'eau bout, ajouter la préparation et retirer du feu. Mélanger pendant 3 minutes.